# La Ricerca Spirituale: Una Guida Per Neofiti

Sei un novizio nel campo della spiritualità e hai bisogno di una guida che ti indirizzi nella giusta direzione?
Innanzitutto, benvenuto in questo meraviglioso universo!

Lo staff de **La Ricerca Spirituale** ha creato questa guida per indirizzarti verso i contenuti più significativi dell'ambito spirituale, cercando al tempo stesso di non sovraccaricarla di informazioni poco utili o noiose. Essa ti accompagnerà verso i concetti chiave dell'anima e dello spirito con articoli ricchi di contenuti, test di personalità unici nel loro genere e una forma mentis focalizzata sull'acquisizione di una maggiore consapevolezza.

Iniziamo.

**1.** Come prima cosa vanno approfondite **le differenze fra Religione e Spiritualità**.

Le divergenze fra questi due ambiti sono simili a quelle che intercorrono fra CREDERE e AVERE FEDE. Il credente è colui che, sperimentando un senso di vuoto interiore, cerca di riempirlo rivolgendosi verso il mondo esterno, finendo inevitabilmente per accontentarsi di risposte consolatorie e semplicistiche. La religione, qualunque essa sia, ha infatti un unico scopo: farci sentire in colpa, donandoci al contempo delle false speranze in modo che obbediamo senza mai mettere in discussione l'autorità. Non c'è alcuna finalità evolutiva in tutto ciò, ma solo il bisogno di controllare e indirizzare il gregge umano dove serve. In questo senso religione e politica sono molto simili; tuttavia, mentre la prima fa leva sui bisogni più elevati dell'essere umano, la seconda si occupa esclusivamente delle questioni pratiche e materiali. Entrambe dividono gli individui in gruppi e categorie (buoni e cattivi, conservatori e progressisti, ecc), apparentemente per il loro stesso bene, ma in realtà per poterli controllare meglio, mettendo gli uni contro gli altri quando diventano troppo critici nei confronti dell'autorità stessa. Questo concetto venne ben descritto dagli antichi latini con l'espressione "*Divide et Impera*" (dividi e comanda).

Ora fermati un attimo e pensa a quanto spesso tale stratagemma venga messo in pratica, anche oggi, dalle istituzioni, siano esse religiose, politiche o di altro tipo.

La dualità opera esattamente in questa maniera, molto spesso senza che ce ne rendiamo conto. Religione e politica perseguono quindi gli stessi scopi, ma con parole diverse. Al contrario della religione, la spiritualità non divide ma unisce, non produce dualità bensì complementarietà. Essendo la dimensione spirituale del tutto indipendente dal mondo terreno e dalle cose materiali, non può nemmeno essere manipolata dall'essere umano. L'unica cosa che possiamo fare è cercare di sintonizzarci con la dimensione spirituale e contemplarla. Essa esiste a prescindere da noi e da ciò che creiamo o distruggiamo nella nostra limitata realtà terrena.

Se il credente va in cerca di risposte esteriori facili e comode, trovandole nella religione, colui che ha fede, al contrario, cerca dentro di sé. Mentre il primo si accontenta, il secondo è insaziabile e non cessa mai di indagare. Avere fede significa percepire dentro di sé l'immensità dell'universo, o creato, di cui noi facciamo parte, e sapere di essere un'anima e uno spirito prima ancora che un corpo e una mente. Tale consapevolezza trasmette un senso di pace interiore che non ha nulla a che vedere con i dogmi e le ambigue speranze propugnati dalle religioni. Chi ha fede basta a se stesso percependosi come parte del Tutto, o, se preferisci, trovando Dio dentro di sé. Il religioso/credente non percepisce questo legame con il Tutto poiché non è in grado di sintonizzarsi con le frequenze tipiche del mondo spirituale, o divino.

**2.** In secondo luogo è bene precisare anche **le differenze fra Psicologia e Spiritualità**.

La psicologia si occupa principalmente della mente umana, trascurando volutamente gli aspetti più intangibili e difficilmente misurabili della nostra essenza. Questa disciplina nasce dal tentativo di trasformare la filosofia in una materia scientifica. Focalizzandosi essenzialmente sui meccanismi mentali che motivano il comportamento, la psicologia approfondisce e al tempo stesso semplifica l 'essere umano. La mente rappresenta soltanto una delle varie componenti di quella che potremmo definire l'intricata natura umana. Inoltre, anche la psicologia, così come tutte le altre discipline più o meno scientifiche, è figlia del suo tempo. Se fino agli anni '90 del secolo scorso essa tendeva a patologizzare la gran parte dei comportamenti umani non standardizzati, negli ultimi decenni ha imboccato una direzione diametralmente opposta, arrivando a legittimare e considerare accettabile quello che prima veniva definito "deviato" o "patologico". Lo Zeitgeist del ventunesimo secolo sembra infatti essere quello della libertà a tutti i costi e dell'accettazione forzata di ogni minimo impulso o capriccio umano.

Questo fenomeno, che consiste nel passare da un estremo all'altro, nel fare per poi disfare, nell'idealizzare per poi rinnegare, e via dicendo, è tipico della dualità. Tutto ciò che viene prodotto dalla mente umana funziona così, psicologia compresa. La spiritualità, quella autentica, al contrario , non ha tempo e non possiede punti di riferimento terreni. Cosa significa, questo? In parole povere, anima e spirito non appartengono alla dimensione terrena e il loro obiettivo è la ricerca dell'assoluto. Il mondo terreno è un trionfo di relativismo e false sicurezze, mentre quello spirituale è composto da verità universali senza tempo, o quanto meno dalla costante ricerca di esse.

Non si può fare a meno di usare la mente duale della quale siamo dotati, tuttavia possiamo cercare di tenerla a bada prendendo atto dei suoi limiti e concentrandoci sulla natura eterna ed immortale della nostra essenza più autentica. La spiritualità consiste fondamentalmente in questo continuo processo di acquisizione di consapevolezza. La psicologia, al contrario, non insegue verità assolute, essendo il suo scopo quello di comprendere la mente umana e la sua interazione con la vita terrena.

In conclusione, possiamo affermare che la psicologia si occupa esclusivamente di una componente, quella mentale, nonché delle sue ripercussioni sulla vita quotidiana; mentre invece la ricerca spirituale esamina l'essere umano nella sua essenza, riconoscendo i suoi legami con dimensioni del tutto estranee a quella terrena, e avendo come obiettivo la riunificazione con il Tutto.

**3.** Sei pronto per proseguire? Dopo aver chiarito che psicologia e spiritualità sono due cose diverse, ti suggeriamo di consultare questo **articolo di stampo filosofico**, utile per stimolare un atteggiamento introspettivo e curioso tipico del ricercatore spirituale:
**Le origini del nostro motto: Gnōthi Seauton – Nosce Te Ipsum – Conosci te stesso**
Devi infatti sapere che filosofia e spiritualità hanno molto in comune; il pensiero dei filosofi del passato rappresenta infatti un eccellente punto di partenza in vista dell'immersione nei concetti spirituali più profondi.

**4.** Ora, perché non fai il **Test del Risveglio** e quello della **Consapevolezza**?
Segnati i punteggi attuali, poi torna a ripetere i test dopo aver portato a termine le letture che seguono; così scoprirai se nel frattempo sei diventato una persona più consapevole e profonda.

**5.** Andiamo avanti. Il prossimo articolo illustra brevemente le quattro componenti fondamentali degli esseri umani, ossia: **corpo**, **mente**, **anima** e **spirito**. L'ordine non è casuale, infatti corpo e mente sono le nostre parti materiali, mentre anima e spirito sono quelle eteree. Il corpo è ciò che più ci trattiene nel mondo della materia, mentre lo spirito è quanto di più distante possa esserci dalla dimensione materiale:
**L'intricata natura dell'essere umano: Corpo, Mente, Anima e Spirito**

**6.** Se l'argomento ti affascina e desideri proseguire, il passo successivo consiste nel familiarizzare con il concetto di **Risveglio Spirituale**:
**"The Truman Show" e la metafora del risveglio spirituale: un'analisi trascendentale**

**7.** Restando ancora sul tema delle illusioni e del risveglio dell'anima, ti consigliamo quest'altro articolo che analizza l'intramontabile **Mito della Caverna** di Platone:
**Dall'illusione all'intuizione: comprendere il significato del Mito della Caverna nei tempi moderni**

**8.** Ora dovresti avere un'idea più chiara di quello che è il mondo della spiritualità e del suo rapporto con **il mondo illusorio della materia.** Sei ti senti pronto per affrontare tematiche più complesse, ma altrettanto affascinanti e importanti, dovresti assolutamente leggere questa nostra interpretazione di un emblematico discorso di Gesù:
**NEL mondo ma non DEL mondo: un viaggio mistico-spirituale**

**9.** Hai gradito la nostra spiegazione delle **parole di Gesù**? Se la risposta è sì, troverai entusiasmante anche il prossimo articolo sull'universo della Gnosi. Questa parola deriva dal greco *Gnosis*, il cui significato è letteralmente "conoscenza". Il ricercatore spirituale è perennemente assetato di sapere, così come lo erano gli antichi seguaci della **filosofia gnostica**, la quale si ispirava ai cosiddetti vangeli gnostici, non a caso considerati illegittimi dalla Chiesa:
**Il mondo della gnosi: uno sguardo approfondito sulla conoscenza gnostica**

**10.** Dopo aver approfondito la figura di Gesù e le varie interpretazioni spirituali che si possono attribuire alle sue parole e alla sua stessa manifestazione terrena, riteniamo che tu sia pronto per proseguire il tuo viaggio nel trascendente; ecco un saggio sulla differenza che intercorre fra **Coscienza e Consapevolezza**:
**Consapevolezza e Coscienza: i due fondamenti dell'evoluzione spirituale**
Affascinante, non trovi?

**11.** Adesso è arrivato il momento di prendere in considerazione **il concetto di reincarnazione.** L'anima umana, pur essendo immortale, sembra infatti essere soggetta a un ciclo continuo di morte e rinascita del suo ricettacolo materiale, ovvero il corpo. Tale fenomeno è in buona parte avvolto nel mistero, sebbene alcune informazioni utili a riguardo siano state fornite dalle persone che hanno sperimentato le cosiddette "esperienze di pre-morte" (Near Death Experiences – NDE):
**L'enigma delle esperienze di pre-morte: Interpretazioni scientifiche e spirituali**

**12.** Pare dunque esserci qualcosa di ambiguo nel processo di reincarnazione. Non per niente, nell'antichissima e florida cultura spirituale indiana esiste un concetto che in italiano è del tutto assente, quello di **MOKSHA**. Cosa significa questa parola sanscrita? Essa ha a che fare con la liberazione dell'anima dal ciclo della reincarnazione. Leggi il seguente articolo per i dettagli:
**Moksha e liberazione: camminare sul sentiero della libertà spirituale**

**13.** Come ti è sembrato il saggio sulla liberazione spirituale? Per noi questo è un argomento di estrema importanza e crediamo che dovrebbe esserlo per qualunque ricercatore spirituale realmente interessato a comprendere i misteri dell'universo. Trattandosi di un tema tanto intricato quanto avvincente, abbiamo deciso di dedicargli un secondo articolo, questa volta concentrandoci sulle 14 fasi di quello che potremmo definire come **processo di liberazione interiore**. Non perdertelo!

**Le 14 fasi della liberazione spirituale: dallo stato di incoscienza a quello di consapevolezza**

Se sei giunto fino a questo punto trovando illuminanti le informazioni che ti abbiamo fornito, sei pronto per intraprendere il tuo personale viaggio nel regno del trascendente e della scoperta della tua natura più profonda. Ricorda che l'evoluzione spirituale e l'espansione della consapevolezza non hanno mai fine. Il viaggio dell'anima ha un inizio, ma non una meta finale. Prende il via da una scintilla che scocca dentro di noi come un fulmine in una giornata di sole, e da quel momento non si torna più indietro. Non esiste, infatti, l'opposto del risveglio. Chi dorme non si accorge di niente, chi si risveglia non vuole e non riesce più a fingere di non vedere, percepire e sapere.

Non dimenticare di svolgere nuovamente il **Test del Risveglio** e quello della **Consapevolezza**
. Hai notato qualche differenza nei risultati iniziali e in questi ultimi?
Siamo certi di sì.

Buon cammino.

Lo staff de **La Ricerca Spirituale**